

新聞リサイクル 6種のレク

新聞紙を使ってできるレクを紹介します。
6種類をセットで掲載します。



ジャンル 運動機能改善 ゲーム

身体面への効果 手指の運動 足の運動(下肢の運動)

精神面への効果 集中力の向上 創意工夫 他者との交流、コミュニケーション力 競争心を養う

介護度 要介護度2 所要時間 各10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人~

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙

注意点・追加ルール

期待効果 手の運動。コミュニケーション

1

1. 宇宙遊泳

新聞紙1枚を高いところから落とします。下から息を吹いてなるべく長く浮かべます。慣れてきたら、複数人で競争してもいいですが、同時にすると怪我の恐れがあるので1人ずつ行って、浮いていた時間で競いましょう。

2

2. 極小新聞

新聞紙をとにかく小さくします。折りたたんでもよし、くしゃくしゃにするもよし。全員でどれが一番小さいか話し合っが一番小さい作品を決めましょう。



3

3. 片手で小さくする

右手と左手それぞれ挑戦するといいです。片手だけで丸めるのは一苦労です。手のリハビリにはちょうどいい内容です。



4

4. 足で破る

足だけを使ってキレイに破けるか挑戦します。小手調べに半分に破ってみてください。なかなか上手くいきません。足の指を動かす機会が不足しているので、運動不足にならないようにと考えました。

びりびり破くだけでも苦労しますよ。キレイに4等分なんてできたら表彰ものです。

5

5 . 皮むき競争

りんごの皮むきは、皮が1本につながったまま切れるとすごいですよね？

その新聞バージョンです。手でなるべく1本の長い線になるようにちぎっていきます。

制限時間内に一番長い線を作れた人が勝ちです。もちろん長さの記録に挑戦するのもいいでしょう。

職員が意外とハマってたりしますw

6

6 . シーツを敷こう

シーツを敷く時、二人で両端を持って広げますよね？それを新聞紙でバランスゲームにしました。

互いに呼吸を合わせないと上手くいかず、破れてしまうかもしれません。

向かい合って立ち、両端を持ちます。そこに新聞ボールを1球落とします。

二人で協力して新聞ボールを高く上げてください。

新聞紙を波打つように上げ下げすると、ボールが飛びます。